

**КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**  
**УНІВЕРСИТЕТСЬКИЙ КОЛЕДЖ**

**Циклова комісія природничих дисциплін**

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

Проректор  
з науково-методичної  
та навчальної роботи

О.Б.Жильцов

« 07 » 09 2018р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ВІКОВА ФІЗІОЛОГІЯ, ВАЛЕОЛОГІЯ**

для студентів спеціальності

**014 Середня освіта (014.13 Середня освіта (Музичне мистецтво))**

**Освітнього рівня: молодший спеціаліст**

**Освітньої програми: Музичне мистецтво**

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
Ідентифікаційний код 02136554  
Начальник відділу  
моніторингу якості освіти  
Програма № 0915/18  
(підпис) (прізвище, ініціали)  
« » 20 18 р.

**Київ – 2018**



Розробник: Глухенька Людмила Миколаївна  
викладач циклової комісії природничих дисциплін  
Університетського коледжу  
Київського університету імені Бориса Грінченка, викладач-методист

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії природничих дисциплін

Протокол від «30» серпня 2018 р. № 1

Голова циклової комісії [підпис] Л.М.Глухенька

Робочу програму перевірено  
«05» вересня 2018 р.

Заступник директор з навчально-методичної роботи [підпис]  
З.Л.Гейхман

Заступник директор з навчальної роботи [підпис] Я.В. Карлінська

Пролонговано:

на 20\_\_/20\_\_ н.р. (\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.,  
протокол № \_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. (\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.,  
протокол № \_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. (\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.,  
протокол № \_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. (\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.,  
протокол № \_\_

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни
	денна форма навчання
Вид дисципліни	обов'язкова
Мова викладання, навчання, оцінювання	українська
Загальний обсяг кредитів/годин	3/90
Курс	1
Семестр	1,2
Обсяг годин, в тому числі:	90
Аудиторні	44
Модульний контроль	4
Самостійна робота	42
Семестровий контроль	Залік
Форма семестрового контролю	Залік

## **2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

**Мета курсу** – розкрити анатомо-фізіологічні особливості організму людини в різні періоди онтогенезу, науково обґрунтувати заходи щодо збереження, зміцнення, розвитку і управління здоров'ям дітей і підлітків шкільного віку, створити стійку мотивацію щодо дбайливого ставлення до власного здоров'я.

### ***Завдання курсу:***

- ознайомлення з загальним закономірностями росту та розвитку дітей і підлітків, віковою періодизацією та критичними періодами розвитку;
- визначення факторів, які впливають на здоров'я: біологічні задатки і можливості, соціальне середовище, екологічні умови;
- формування «психології» здоров'я, мотивації до корекції способу життя індивідом із метою закріплення здоров'я;
- реалізація індивідуальних оздоровчих процесів, первинної та вторинної профілактики захворювань, оцінка ефективності оздоровчих заходів.

**У результаті вивчення навчальної дисципліни у студентів повинні сформуватися наступні предметні компетентності:**

- ✓ уявлення про структурно-функціональну організацію організму людини, принципи і механізми підтримання гомеостазу;
- ✓ здатність застосовувати в умовах конкретної ситуації сукупність здоров'язберігаючих компетенцій, дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших людей;
- ✓ сформованість ціннісного ставлення до власного організму і здоров'я та здоров'я інших людей;
- ✓ сформованість умінь застосовувати анатомо-фізіологічні знання для пояснення життєдіяльності власного організму, профілактики захворювань, травматизму, шкідливих звичок;
- ✓ здатність застосовувати основні фізіологічні методи аналізу й оцінки стану організму людини, враховуючи вікові особливості;
- ✓ здатність застосовувати на практиці принципи біоетики;
- ✓ розуміння соціальних і екологічних наслідків своєї професійної діяльності;
- ✓ вироблення умінь організувати навчання і роботу відповідно до вимог безпеки життєдіяльності й охорони праці;
- ✓ уміння отримувати, систематизувати, пов'язувати з практичною діяльністю, з життям і діяльністю людини функціональні фахові знання,

адаптувати їх до умов початкової школи під час педагогічної практики;  
організовувати їх чітку і ефективну передачу;

- ✓ обізнаність в профілактиці різних захворювань, дотримання правил особистої гігієни;
- ✓ сформованість уміння протистояти шкідливим впливам соціоприродного середовища;
- ✓ готовність до зміни стилю свого життя, прагнення до фізичного вдосконалення;
- ✓ уміння складати та дотримуватися режиму дня відповідно до науково-обґрунтованих гігієнічних і валеологічних рекомендацій;
- ✓ усвідомлення необхідності фізичної культури як засобу здоров'я.



### 3. Результати навчання за дисципліною:

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент має **розуміти та пояснювати:**

- ✓ загальні закономірності росту і розвитку дітей і підлітків;
- ✓ особливості процесів дихання, травлення, обміну речовин, терморегуляції,
- ✓ виділення, вікові особливості функціонування нервової системи дитини,
- ✓ значення нервової та гуморальної систем в регуляції і узгодженості функцій організму дитини та взаємозв'язку організму з навколишнім середовищем;
- ✓ складові і процеси формування здорового способу життя;

**Аналізувати:**

- ✓ закономірності і особливості впливу соціуму, які визначають здоров'я сучасної людини.
- ✓ закономірності розвитку систем і органів організму на різних вікових етапах;
- ✓ валеологічні засади формування здорового способу життя та профілактики захворювань;

**Розпізнавати та визначати**

- ✓ основні ознаки патологічних станів організму; - послідовність та об'єм долікарської допомоги в звичайних умовах та екстремальних ситуаціях, спрямовану на попередження ускладнень та порятунк потерпілого;
- ✓ об'єм та послідовність надання невідкладної допомоги у разі загрозливих для життя станів, нещасних випадків, травм, стан функціонального стану систем організму;
- ✓ встановлювати етапи, найбільш чутливі до педагогічних впливів, направлених на розвиток сприймання, уваги і пізнавальних процесів учнів;
- ✓ **використовувати** науково обґрунтовані гігієнічні рекомендації з організації навчено-виховного тренування, режиму дня і відпочинку, харчування дітей, обладнання, планування і благоустрою дитячих закладів;
- ✓ **характеризувати** основні чинники формування здорового способу життя;
- ✓ **обирати** доцільні для індивідуума форми і методи формування духовного, психічного і фізичного здоров'я

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назва змістовних модулів та тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторні					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні		Індивідуальні	
Змістовий модуль I (I семестр)							
Вступ. Загальні закономірності росту та розвитку дітей і підлітків. Вікова фізіологія опорно-рухової системи. Валеологічні основи фізичного розвитку учнів. Вікові особливості крові і кровообігу							
Тема 1. Вступ. Загальні закономірності росту та розвитку дітей і підлітків	9	2	-	2	-	-	5
Тема 2. Вікова фізіологія опорно-рухової системи. Валеологічні основи фізичного розвитку учнів	12	4	2		-	-	6
Тема 3. Вікові особливості крові і кровообігу	13	4	4		-	-	5
Модульний контроль	2						
Разом	36*	10	6	2			16
Змістовий модуль II.							
Вікові особливості дихання. Дихання як спосіб оздоровлення. Вікові особливості травлення, обміну речовин і енергії. Вікові особливості виділення							
Тема 4. Вікові особливості дихання. Дихання як спосіб оздоровлення.	9	2	2				5
Разом за I семестр	45*	12	8	2			21
Тема5: Анатомія, фізіологія та гігієна серцево-судинної системи.	4	2	2				
Тема 6.Вікові особливості травлення, обміну речовин і енергії. Принципи оздоровчого харчування.	9	2	2				5
Тема 7. Вікові особливості виділення.	7	2	-				5
Разом	20	6	4	2			10
Змістовий модуль III.							
Ендокринна система. Вікові особливості нервової системи, вищої нервової діяльності, аналізаторів. Валеологічні аспекти психічного здоров'я.							
Тема 8. Залози внутрішньої секреції. Вплив гормонів на ріст і розвиток організму.	9	2	2				5
Тема 9. Вікові особливості нервової системи, вищої нервової діяльності, аналізаторів.	9	4	-	2			3
Тема 10. Валеологічні аспекти психічного здоров'я.	5	-	2				3
Модульний контроль	2						
Разом	25*	6	4	2			11
Разом за II семестр	45*	12	8	4			21
Усього	90*	24	16	4			42

\*з урахуванням модульного контролю

## **5. Програма навчальної дисципліни**

**Тема 1. Вступ. Значення анатомії, фізіології і гігієни дітей шкільного віку з основами медичних знань для професійної підготовки вчителя початкової школи.**

Предмет, завдання, методи анатомічних та фізіологічних досліджень. Визначення змісту вікової фізіології і шкільної гігієни. Шкільна гігієна в майбутній професійній діяльності учителя. Курс основ медичних знань для вчителя.

Поняття про здоров'я. Складові та чинники здоров'я. Здоровий спосіб життя та його складові. Формування здорового способу життя на основі традицій українського народу. Взаємозалежність між духовним життям і фізичним здоров'ям людини. Розвиток самосвідомості людини і здоровий спосіб життя. Поняття про геронтологію як науку. Загальні відомості про довголіття. Критерії біологічного віку.

**Основні поняття теми:** анатомія, фізіологія, вікова фізіологія, гігієна, акселерація, ріст, розвиток, здоров'я, здоровий спосіб життя, валеологія, валеологічний моніторинг, хронологічний вік, біологічний вік, акселерація, геронтологія.

**Практична робота № 1.** Закономірності росту і розвитку організму дітей. Спадкові хвороби людини.

**Рекомендовані джерела:**

основні - 1,2,3

додаткові -1

**Тема 2. Вікова фізіологія опорно-рухової системи. Валеологічні основи фізичного розвитку учнів**

Біологічне значення опорно-рухової системи. Загальні відомості про скелет: форма, з'єднання, будова і хімічний склад кісток, ріст кісток, частини скелета. Вікові особливості кісток та скелета. Анатомічна будова кістки: епіфіз та діафіз.

Частини скелета: хребетний стовп, грудна клітка, череп, верхні кінцівки з плечовим поясом і нижні кінцівки з тазовим поясом. Хвороби кісток. Перша допомога при ушкодженнях опорно-рухової системи. Профілактика та перша домедична допомога при травмах та нещасних випадках.

Запобігання викривленню хребта і розвитку плоскостопості. Комплекс вправ для профілактики порушень постави. Комплекс вправ для виправлення (корекції) сутулості.

**Основні поняття теми:** опорно-рухова система, скелет, кістки: довгі, трубчасті, плоскі, короткі, змішані; трес з'єднання кісток, шви, суглоб, зв'язки, остеон, остецити, хрящ, хондроцити, хребець, частини скелету, гіподинамія, травми, переломи кісток, вивих, розтягнення зв'язок, удар м'яких тканин.

**Семінар № 1.** Вікові особливості опорно-рухової системи

**Рекомендовані джерела:**



основні - 2,3,5

додаткові – 4,5

### **Тема 3. Вікові особливості крові. Внутрішнє середовище організму: кров, лімфа, стресс, рідина.**

Біологічне значення крові. Склад крові: плазма, формені елементи. Імунітет. Роль І.І.Мечникова у створенні вчення про імунітет. Інфекційні хвороби і боротьба з ними. Хвороби, пов'язані з порушенням функцій імунної системи (ревматизм, алергічні хвороби, СНІД). Загартування організму дітей і підлітків. Вікові особливості крові. Будова і функції лейкоцитів. Лейкоцитарна формула. Імунітет та імунна система. Будова і функції тромбоцитів. Зсідання крові. Групи крові. Переливання крові.

**Основні поняття теми:** кров, лімфа, стресс рідина, гомеостаз, плазма крові, формені елементи крові: еритроцити, лейкоцити, тромбоцити; фізіологічний (ізотонічний) розчин, гіпертонічний розчин, гіпотонічний розчин, фагоцитоз, імунітет, імунна система, гемоглобін, депо крові, кровотворні органи, еритроцитом, еритропенія, зсідання крові, групи крові, переливання крові, успадкування стрес крові.

**Семінар № 2. Тема:** Кров як тканина внутрішнього середовища організму.

**Семінар №3. Тема:** Імунітет та імунна система. Будова і функції тромбоцитів. Зсідання крові. Групи крові. Переливання крові.

#### **Рекомендовані джерела:**

основні - 1, 2,3,5

додаткові – 4,5

### **Тема 4. Анатомія та вікова фізіологія дихальної системи.**

Біологічне значення дихання. Загальна будова органів дихання (носова порожнина, носоглотка, гортань, трахея, бронхи, легені). Дихальні рухи (механізм вдиху і видиху). Типи дихання. Глибина і частота дихання. Газообмін у легенях і тканинах. Регуляція дихання. Особливості збудливості дихального центру у дітей. Вікові особливості будови і функції органів дихання. Гігієнічне значення носового дихання.

Гігієнічні вимоги до мікроклімату приміщення та перебування дітей та підлітків на повітрі. Особливості дихання під час спокою та фізичної роботи. Дихальні вправи для формування правильної дикції.

Причини розладів дихання та перша допомога при них. Перша допомога при зупинці дихання: у разі утоплення, ураження електричним струмом, блискавкою.

**Основні поняття теми:** дихання, вдих, видих, життєва ємність легень, склад вдихувального і видихувального повітря, альвеолярне повітря, зв'язування кисню кров'ю, зв'язування вуглекислого газу кров'ю, дихальний центр, рефлекторна регуляція, гуморальний вплив на дихальний центр, перший вдих новонародженого, дихання при фізичній роботі, зупинка дихання, реанімація.

**Семінар №4.** Вивчення можливостей дихальної системи.

#### **Рекомендовані джерела:**

основні - 1, 2,3

додаткові – 4,5

### **Тема 5. Анатомія, фізіологія та гігієна серцево-судинної системи.**

Будова серця і судин. Цикл роботи серця. Вікові зміни серця. Рух крові по судинах. Велике і мале кола кровообігу. Особливості кровообігу і плода. Нервово-гуморальна регуляція кровообігу.

Профілактика та перша медична допомога при серцево-судинних захворюваннях і кровотечах. Характеристика хвороб серця і судин: ішемічна хвороба серця, стенокардія, інфаркт міокарда, гіпертонія, гіпотонія, стеноз, шуми серця, аритмія, тахікардія, брадікардія, перикардит, емболія, аневризма, гіпертензія, варикозне розширення вен, гангрена. Шкідливий вплив куріння й вживання алкоголю на серце і судини.

**Основні поняття теми:** кровообіг, серце, серцевий цикл, пульс, артеріальний тиск, артерії, вени, капіляри, види кровотеч, стулкові, півмісяцеві клапани, цикл роботи серця, нервова регуляція, гуморальна регуляція, тиск крові, серцево-судинні захворювання, кровотечі.

### **Семінар № 5. Вікові особливості діяльності серцево-судинної системи.**

#### **Рекомендовані джерела:**

основні - 1, 2,3,5

додаткові – 2,3

### **Тема 6. Вікові особливості травлення, обміну речовин і енергії.**

#### **Принципи харчування дітей.**

Біологічне значення травлення. Система органів травлення: будова, функції. Особливості травлення в ротовій порожнині, шлунку, кишечнику. Регуляція травлення. Вікові особливості травлення. Профілактика шлунково-кишкових захворювань.

Водний і мінеральний обмін. Вітаміни. Збереження вітамінів в їжі. Недостатнє харчування та його наслідки: дистрофія, обмеження росту, затримка статевого дозрівання. Надмірне харчування, ожиріння. Зміни в організмі при ожирінні. Вікові особливості пластичного та енергетичного обміну.

Валеологічні та гігієнічні основи харчування учнів. Значення та фізіологічні принципи раціонального харчування. Оздоровче та лікувальне харчування. Роздільне і змішане харчування. Вегетаріанство як система харчування. Калорійність добового раціону. Якісний склад добового раціону. Режим та організація харчування. Санітарний режим харчоблоку. Профілактика харчових отруєнь. Джерела радіаційного забруднення їжі та його наслідки. Методи очищення власного організму від токсичних речовин.

**Основні поняття теми:** органи травлення (ротова порожнина, стравохід, шлунок, кишки), травні залози (слинні, підшлункова, печінка), ферменти, регуляція травлення, ковтання, жування, слина, шлунковий сік, жовч, підшлунковий сік, перистальтика, дефекація, шлунково-кишкові захворювання, вітаміни, обмін речовин, дисиміляція (катаболізм), асиміляція (анаболізм), енергетичний і пластичний обмін, етапи обміну основних

речовин, обмін білків, обмін вуглеводів, обмін жирів, вітаміни, харчування, харчовий раціон, калорійність.

**Семінар № 6.** Вікові особливості травлення. Причини та профілактика захворювань травної системи у дітей молодшого шкільного віку. (2 год)

**Рекомендовані джерела:**

основні - 1, 2,3,5

додаткові – 4

**Тема 7. Загальна характеристика органів виділення. Система сечовиділення.**

Біологічне значення процесів виділення. Органи виділення людини.

Будова і функції сечовидільної системи людини. Механізм утворення первинної і вторинної сечі. Вікові особливості сечовидільної системи.

Запальні явища сечовидільної системи. Утворення каменів в нирках, можливі причини каменеутворення. Профілактика захворювань сечовидільної системи.

**Основні поняття теми:** органи виділення, органи сечовиділення, нирки, сечовидільні шляхи, сечовід, сечовий міхур, сечівник, нефрон, сеча, первинна сеча, вторинна сеча, реабсорбція.

**Рекомендовані джерела:**

основні - 1, 2,3,5

додаткові – 4,5

**Тема 8. Залози внутрішньої секреції. Вплив гормонів на ріст і розвиток організму.**

Загальні закономірності діяльності залоз внутрішньої секреції. Гормони. Вплив гормонів на ріст і розвиток організму. Щитоподібна залоза.

Паращитоподібні залози. Гіпофіз. Епіфіз. Надниркові залози. Вилочкова залоза. Підшлункова залоза. Статеві залози. Статеве дозрівання. Статеве виховання учнів. Захворювання ендокринної системи: причини, ознаки, профілактика.

**Основні поняття теми:** залози внутрішньої секреції, гормони, гуморальна регуляція, ріст, розвиток, гомеостаз.

**Семінар № 7.** Вікові особливості розвитку і функціонування ендокринних залоз .

**Рекомендовані джерела:**

основні - 1, 2,3,5

додаткові – 4,5

**Тема 9. Вікові особливості нервової системи, вищої нервової діяльності, аналізаторів.**

Біологічне значення, загальний план будови нервової системи. Вікові зміни морфо-функціональної організації нейрона. Рефлекси. Рефлекторна дуга. Спинний мозок: будова, функції, особливості розвитку. Головний мозок: будова, функції, особливості розвитку.

Значення праць І.М.Сеченова та І.П.Павлова у вивченні функцій кори великого мозку. Умовні та безумовні трески. Гальмування умовних

рефлексів. Аналітико-синтетична діяльність. Перша і друга сигнальні системи. Увага. Пам'ять. Роль І.М.Сеченова і І.П.Павлова у створенні вчення про ВНД. Типи ВНД. Темперамент. Характер.

ВНД дитини та характеристика основних етапів її розвитку. Сон, його значення. Фізіологія сну. Гігієнічна організація сну. Стрес та його вплив на розвиток дитини. Шкідливий вплив куріння, наркотиків та вживання алкоголю на нервову систему та дитячий організм у цілому. Профілактика нервово-психічних порушень дитини. Валеологічні та гігієнічні основи психічного розвитку учнів.

Біологічне значення сенсорних систем, або аналізаторів. Вікові особливості аналізаторів. Гігієна аналізаторів.

Гігієнічні основи навчання учнів.

**Основні поняття теми:** нервова система, центральна нервова система, периферична нервова система, нейрон, аксон, дендрит, біла речовина, сіра речовина, еферентні та аферентні нервові волокна, збудливість, провідність, гальмування, сила подразнення, рефлекс, рефлекторна дуга, спинний мозок, спинномозкові нерви, нервові сплетіння, головний мозок: довгастий мозок, вароліїв міст, мозочок, середній мозок, проміжний мозок, черепно-мозкові нерви; кора півкуль головного мозку, зони кори півкуль головного мозку; соматична нервова система, вегетативна нервова система, аналітико-синтетична діяльність, перша сигнальна система, друга сигнальна система, вища нервова діяльність, увага, пам'ять, темперамент, характер, стресс, алкоголь, наркотик, сенсорна система, аналізатор.

**Практична робота № 2. Тема:** Діагностика типу нервової системи. Вивчення співвідношення першої і другої сигнальної систем. Оцінка працездатності людини при виконанні роботи, яка потребує уваги.

**Рекомендовані джерела:**

основні - 1, 2, 3, 5

додаткові – 3, 4

**Тема 10. Валеологічні аспекти психічного здоров'я.**

Визначення готовності дітей до навчання у школі. Особливості розумової праці. Розумова і фізична працездатність дитини. Стомлення, його фізіологічна сутність і діагностика. Педагогічні основи подолання ранньої втоми. Перевтома як патологічний стан, заходи щодо її запобігання та режим дня дитини в дошкільних установах.

Сон та його гігієнічне значення. Стрес: різновиди, механізм виникнення, біологічне значення.

**Основні поняття теми:** вища та нижча нервова діяльність, поведінка людини, психічна діяльність, рефлекс, безумовний рефлекс, умовний рефлекс, безумовний подразник, умовний подразник, тимчасовий зв'язок, гальмування, аналітико-синтетична діяльність.

Готовність до школи, дошкільна і шкільна зрілість, працездатність, фаза входження в роботу, фаза оптимальної стійкості працездатності, фаза стомлення,



охоронне гальмування, втома, рання втома, стомлення, стомлюваність, перевтома, режим дня.

Темперамент, сон, сновидіння, невроз, неврастенія, невроз нав'язливих станів, істеричний невроз, психогігієна, стресс

**Семінар № 8. Тема: Валеологічні аспекти психічного здоров'я.**  
**Рекомендовані джерела:**

основні - 1, 2, 3, 5

додаткові – 3, 5

## 6. Контроль навчальних досягнень

### 6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість бал	Кількість одиниць	Максимальна кількість бал	Кількість одиниць	Максимальна кількість бал
Відвідування лекцій	1	3	3	5	5	3	3
Відвідування семінарських занять	1	2	2	2	2	2	2
Відвідування практичних занять	1	1	1	2	2	1	1
Робота на семінарському занятті	10	2	20	2(1)	10	2	20
Робота на практичному занятті	10	1	10	2	20	1	10
Лабораторна робота (в тому числі допуск, виконання, захист)	-						
Виконання завдань для самостійної роботи	5	3	15	3	15	3	15
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25
Виконання поточного контролю	10	1	10	1	10	1	10
Разом			75		64		89
Максимальна кількість балів	261						
Розрахунок коефіцієнта:	$261/100=2.61$						

### 6.2 Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

#### Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання

**Тема 1:** Загальні закономірності росту та розвитку дітей.

Загальні закономірності росту та розвитку дітей і підлітків.

1. Пояснити періодизацію індивідуального розвитку дітей.
2. Проаналізувати особливості розвитку систем та органів в молодшому шкільному віці.

#### **Рекомендовані джерела:**

основні – 2; 3; 4

додаткові – 1; 2; 3; 10

**Тема 2:** Анатомія та вікова фізіологія опорно-рухової системи. Валеологічні основи фізичного розвитку учнів.

1. Пояснити вікові особливості опорно-рухової системи дітей.
2. Складіть рекомендації щодо порушень постави у дітей.

#### **Рекомендовані джерела:**

основні – 1; 2; 3

додаткові – 1; 2; 3; 8

**Тема 3:** Вікові особливості крові і кровообігу.

1. Виписати особливості серцево-судинної системи дітей.
2. Скласти рекомендації щодо профілактики захворювань серця і судин в дитячому віці.

#### **Рекомендовані джерела:**

основні – 1; 2; 3

додаткові – 1; 2; 3

**Тема 4.** Вікові особливості дихання. Дихання як спосіб оздоровлення.

1. Скласти характеристику особливостей будови дихальних шляхів та органів дихання дітей.
2. Охарактеризувати порушення в діяльності дихальної системи, їх профілактика захворюван.

**Рекомендовані джерела:**

основні – 1; 2; 3; 11

додаткові – 1; 2; 3

**Тема 5.** Вікові особливості травлення, обміну речовин і енергії. Принципи оздоровчого харчування.

1. Намалювати схему будови шлунково-кишкового тракту.
2. Скласти рекомендації щодо профілактики захворювань органів травної системи у дітей та їх профілактику.

**Рекомендовані джерела:**

основні – 1; 2; 3

додаткові – 1; 2; 3

**Тема 6.** Вікова фізіологія та гігієна сечовидільної системи.

1. Написати перелік фізіологічних особливостей функціонування органів виділення у дитячому організмі
2. Скласти рекомендації щодо профілактики захворювань сечовидільної системи дітей.

**Рекомендовані джерела:**

основні – 1; 2; 3

додаткові – 1; 2; 3

**Тема 7:** Залози внутрішньої секреції. Вплив гормонів на ріст і розвиток організму.

1. Розгляньте будову ендокринна система та опишіть її вікові особливості.
2. Поясніть роль ранньої діагностики порушень ендокринної системи дітей.

**Рекомендовані джерела:**

основні – 1; 2; 3 додаткові – 1; 2; 3

**Тема 8:** Вікові особливості нервової системи, вищої нервової діяльності, аналізаторів.

1. Проаналізувати вплив зовнішніх факторів на формування нервової системи дітей.
2. Заходи здоров'язбереження нервової системи дітей. Профілактика захворювань.

**Рекомендовані джерела:**

основні – 1; 2; 3 додаткові – 1; 2; 3

**Тема 9.** Валеологічні аспекти психічного здоров'я дітей.

1. Написати основні нейрофізіологічні особливості дитячого організму
2. Проаналізувати основні порушення психологічного стану, причини, скласти заходи щодо профілактика порушень.

**Рекомендовані джерела:**

основні – 1; 2; 3 додаткові – 1; 2; 3

### **Критерії оцінювання самостійної роботи:**

**Самостійна робота** з кожної теми за робочою навчальною програмою оцінюється у сумі в діапазоні від 0 балів до 5 балів:

5 балів – робота виконана в повному обсязі;

4 бали – якщо допускаються незначні помилки;

3 бали – обсяг виконаної роботи становить 50% - 40%;

2 бали - обсяг виконаної роботи становить 20% - 30%;

1 бал - обсяг виконаної роботи становить менше 10%

### **Контроль самостійної роботи здійснюється у вигляді:**

- тестування;

- співбесіди;

- заповнення зошуту з самостійної роботи

При перевірці та оцінюванні знань, якими оволодів майбутній спеціаліст застосовуються такі критерії:

- високий понятійний рівень;
- глибина, широта, повнота питання, що висвітлюється;
- осмисленість і усвідомленість затверджених положень теми, яка розкривається студентом;
- логічність та послідовність під час відповіді;
- доведення та аналіз теорій, концепцій, вчень, які вивчалися;
- самостійність мислення;
- впевненість в правоті своїх суджень;
- вміння виділяти головне;
- вміння встановлювати між предметні та внутрішньооб'єктивні зв'язки;
- вміння робити висновки, показувати перспективу розвитку ідеї або проблеми;
- стилістично грамотна мова

### **6.3 Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання**

Завдання для модульної контрольної роботи містять різноманітні тестові завдання (20 тестів) та запитання з розгорнутою відповіддю (2 запитання). За кожну правильну відповідь на 1 тестове завдання виставляється 0,5 бали, за неправильну відповідь – 0 балів, відповідь на запитання з розгорнутою відповіддю по 2,5 відповідно. Модульна контрольна робота вважається зарахованою, якщо вона оцінена на 5 та більше балів.

До модульної контрольної роботи допускаються студенти, які відвідали не менше 90% аудиторних занять і отримали не менше 60% від можливої кількості балів за поточну роботу.

### **6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання**

Формою підсумкового контролю є залік.

Підсумкова оцінка виставляється, як правило, за результатами проміжного контролю. Результати заліку оцінюються за стобальною шкалою відповідно до кількості набраних балів, і як правило, оголошуються на останньому практичному чи семінарському занятті. Оцінка виставляється за умови, коли студент успішно



виконав усі види робіт для проміжного контролю, передбачені робочою програмою навчальної дисципліни.

#### **6.5 Шкала відповідності оцінок**

Оцінка	Кількість балів
Відмінно	100-90
Дуже добре	82-89
Добре	75-81
Задовільно	69-74
Достатньо	60-68
Незадовільно	0-59

## 8. Рекомендована література

### Основна

1. Антонік, В. І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури : навч. посібник для студ. вищ. навч. закл. / В. І. Антонік, І. П. Антонік, В. Є. Андріанов. - Київ : Професіонал ; Київ : Центр учбової літератури, 2012. - 336 с.
2. Коцан І. Я. Вікова фізіологія : навчальний посібник / І.Я. Коцан: Луцьк: Вежа-Друк, 2013
3. Маруненко І. М. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни : Помогайбо, В. Основи антропогенезу : підручник / В. Помогайбо, А. Петрушов, Н. Власенко. - Київ : Академвидав, 2015. - 142 с. –
4. Міхеєнко О.І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини. Курс лекцій / О.І. Міхеєнко. - Київ: Ліра-К, 2016
5. Сидоренко, П. І. Анатомія та фізіологія людини : підручник / П. І. Сидоренко, Г. О. Бондаренко, С. О. Куц. - Київ : Медицина, 2015. - 199 с.

### Додаткова

1. Копа В. М. Соціальна валеологія : навчальний посібник / В.М. Копа. - Львів : Новий Світ-2000, 2014
2. Осипенко, Г. А. Основи біохімії м'язової діяльності: навчальний посібник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту / Г. А. Осипенко. - Київ : Олімпійська література, 2007. - 198 с.
3. Помогайбо, В. М. Анатомія та еволюція нервової системи : навчальний посібник / В. М. Помогайбо, О. І. Березан. - Київ : Академвидав, 2013. - 158 с.
4. Тарасюк В.С. Ріст і розвиток людини : підручник для студ. вищ. медич. навч. закл. / В. С. Тарасюк [та ін.] ; ред.: В. С. Тарасюк, І. Ю. Андрієвський. - Київ : Медицина, 2008. - 400 с. : табл., мал.
5. Чижик В. В. Спортивна фізіологія : навчальний посібник для студентів / В. В. Чижик ; наук. ред. М. Макаренко ; худ. ред. Ю. Черняк ; рецензент Г. В. Коробейніков ; рецензент В. С. Лизогуб ; ред., рецензент М. В. Макаренко ; Міністерство освіти і науки України, Луцький інститут розвитку людини Університету "Україна", Херсонський державний університет. - Луцьк : Твердиня, 2011. - 256 с.

## 9. Інформаційні ресурси

1. Аносов В.Х., Хоматов Н.Г., Сидоряк В.Г. Вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: [Електронний ресурс] – Режим доступу:  
[lib.mdpu.org.ua/.../anosov\\_vkh\\_khomatov\\_ng\\_sidorjak\\_vkova\\_fzologja\\_z\\_osnovami\\_s\\_hklnno\\_ggni.html](http://lib.mdpu.org.ua/.../anosov_vkh_khomatov_ng_sidorjak_vkova_fzologja_z_osnovami_s_hklnno_ggni.html) .
2. Антонік В. І., Антонік І. П., Андріанов В. Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури: [Електронний ресурс] – Режим доступу:  
[chtyvo.org.ua/.../Anatomiiia\\_fiziologii\\_ditei\\_z\\_osnovamy\\_hihiieny\\_ta\\_fizychnoi\\_kultury.pdf](http://chtyvo.org.ua/.../Anatomiiia_fiziologii_ditei_z_osnovamy_hihiieny_ta_fizychnoi_kultury.pdf)

## Навчально-методична карта дисципліни «Вікова фізіологія, валеологія»

Разом: 90 год., лекції –24 год., семінарські заняття – 16год., практичні заняття – 4год.,  
самостійна робота – 42 год., модульний контроль –4 год

Тиждень									
Модулі	Змістовий модуль I					Змістовний модуль II			
Назва модуля	Загальні закономірності росту та розвитку дітей. Вікова фізіологія опорно-рухової системи. Валеологічні основи фізичного розвитку учнів.					Вікові особливості дихання. Дихання як спосіб оздоровлення. Вікові особливості травлення, обміну речовин і енергії.			
Кількість балів за модуль	75 балів					64 алів			
Лекції	1	2-3	3	4-5	6	7	8		9
Теми лекцій	Вступ. Загальні закономірності росту та розвитку дітей і підлітків	Вікова фізіологія опорно-рухової системи. Валеологічні основи фізичного розвитку учнів		Вікові особливості крові і кровообігу	Вікові особливості дихання. Дихання як спосіб оздоровлення.	Вікові особливості серцево –судинної системи	Вікові особливості травлення, обміну речовин і енергії.		Вікові особливос Ті виділення
Теми семінарських занять			Семінар 1. Вікові особливості опорно-рухової системи	Семінар №3. Імунітет та імунна система	Семінар 2. Вікові особливості діяльності серцево-судинної системи	Семінар 4. Анатомія та вікова фізіологія серцево-судинної системи		Семінар 5. Обмін речовин та енергії в організмі	
Теми практичних занять		Пр.1 Оцінювання фізичного розвитку дітей.					Пр.2 Вивчення можливостей дихальної системи		
Самостійна робота	(5 балів)	(5 балів)		(5 балів)	(5 балів)	(5 балів)	(5 балів)		(5 балів)
Тести	10 балів					10 балів			
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота ( 25 балів)					Модульна контрольна робота ( 25 балів)			

Тиждень					
Модулі	Змістовий модуль III				
Назва модуля	Ендокринна система. Вікові особливості нервової системи, вищої нервової діяльності, аналізаторів. Валеологічні аспекти психічного здоров'я.				
Кількість балів за модуль	89 бали				
Лекції	10	11-12			11
Теми лекцій	Залози внутрішньої секреції. Вплив гормонів на ріст і розвиток організму	Вікові особливості нервової системи, вищої нервової діяльності, аналізаторів.	.		
Теми семінарських занять	Семінар 5. Вікові особливості розвитку і функціонування ендокринних залоз.		Семінар 6. Валеологічні аспекти психічного здоров'я		
Теми практичних занять		Пр.3 Діагностика типу нервової системи. Вивчення співвідношення першої і другої сигнальної систем.			
Самостійна робота	табл. 6.1 (5 балів)	табл. 6.1 (5 балів)			табл. 6.1 (5 балів)
Тести	10 балів				
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота ( 25 балів)				
Підсумковий контроль	Залік				



